

Senioren-Post

Littau - Reussbühl

www.senioren-littaureussbuehl.ch



Die Eule hat ein neues Schulhaus.

Bild Bruno Peter. Video «Neubau und erster Schultag» von Walter Herzog neu auf unserer Webseite

Jassen	Seiten 2 & 8
Spaziergänge, ein neues Angebot	Seite 2
Samichlaus	Seite 2 & 8
Wandern	Seiten 3 & 10
10 Jahre Velofahren am Montag	Seite 4
Senioren-Post online	Seite 6
Seniorenwanderferien 2021	Seite 6
Eröffnungsveranstaltung Reussbühl	Seite 8
Vortrag Vietnam	Seite 9
Tagesausflug nach Hallau, Bericht	Seite 11
Ball Kinetik, Spiel und Spass über Generationen	Seite 12
Herbstsammlung Pro Senectute	Seite 12
Hospiz Zentralschweiz	Seite 13
CINEDOLCEVITA	Seite 14

Wir begrüßen die neuen Leser und Leserinnen der Senioren-Post. Diese wird allen AHV-Berechtigten der Stadtteile Littau und Reussbühl unentgeltlich zugestellt.

Träger der Senioren-Post sind das Aktive Alter Littau, das Aktive Alter Reussbühl und die Senioren-Drehscheibe Reussbühl-Littau.

Wir freuen uns, wenn Sie das vielfältige Angebot unserer Anlässe beachten, welche allen offenstehen.

Wer die Senioren-Post nicht erhalten möchte, melde sich bei der Redaktion (Seite 16).

Veranstaltungen Aktives Alter Littau

Jassnachmittage

Donnerstag, 14.00 Uhr Restaurant Gasshof 6014 Luzern
1. Oktober, 5. November, 3. Dezember 2020
Anna Stadelmann, Ritterstrasse 8, 6014 Luzern, 041 250 45 75

Spaziergänge

Jeden Mittwoch, kurze Spaziergänge in unserer Umgebung
Wanderzeiten 1 ½ bis 2 Std.

Treffpunkt: 08.30 Uhr, Post Littau, Fanghöfli 2

Keine Anmeldung. Einfach kommen und mitspazieren.

Wir starten im Oktober mit folgenden Routen:

Mittwoch, 7. Oktober 2020 1 ½ Stunden

Zimmeregg – Schwimmbad – Heiterweid und zurück

Mittwoch, 14. Oktober 2020 1 ½ Stunden

Oberwil – Gütschwald - Rundgang und zurück

Ein neues Angebot ab 7. Oktober 2020

Mittwoch, 21. Oktober 2020 1 ½ Stunden

Obermatt – Riegelhüsli - Schachenried – Schachenwald
- Vogelmoos – Bennenegg – Dorf

Mittwoch, 28. Oktober 2020 1 ½ Stunden

Westliches Emmenufer -Thorenbergbrücke – Waldweg-
rundgang Wendepunkt - Spahau

Wanderungen

Seite 6

Dienstag, 27. Oktober und 24. November

Pro Senectute Herbstsammlung 2020

Seite 12

(Die Helfergruppe wird aufgeboden)

Adventspiel (ohne Chlausbesuch)

Montag, 30. November 2020, 14.00 Uhr

Gasthaus Ochsen

Der Chlausbesuch ist abgesagt. Ob das Adventspiel stattfinden kann, ist zurzeit noch fraglich.

Vorschau 2021

Hauptversammlung im Zentrum St. Michael: Donnerstag 18. März 2021, 15.00 Uhr, mit Nachtessen im Gasthaus Ochsen

Rad- und Wanderwoche in Breisach: Montag 3. Mai bis Samstag 8. Mai 2021

Hotel Breisacherhof in Breisach



24. August 2020, Rund um den Sempachersee
Bilder Hong Phuong Bui



Dienstag,	27. Oktober 2020	Wanderzeit: ca.3½Std.
Halbtageswanderung	Schwarzenberg – Grosse Welt - Schwarzenberg	
Besammlung	13.00 Uhr Gasshof	
Abfahrt Bus 40	13.14 Uhr Gasshof	
Kollektivbillett	wird von der Wanderleitung gelöst	
Billettkosten	Fr. 11.20 Halbtags Fr. 6.20	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz ev. Wanderstöcke	
Rückkehr	Gasshof ca. 18.00 Uhr	
Wanderleitung	Jten Walter 041 250 34 24 und Geiser Urs 041 250 38 75	
Anmeldung	bis 24. Oktober 2020	18.00 Uhr, an Wanderleitung

Dienstag,	24. November 2020	Wanderzeit: ca.2 Std.
Halbtageswanderung	Wanderung mit Schlusshöck	
Besammlung	13.15 Uhr Kath. Kirche Littau	
Abmarsch	13.30 Uhr Kath. Kirche	
Empfehlung	Wanderschuhe, Regen-, Sonnenschutz, Wanderstöcke	
Wanderleitung	Bischof Peter 041 250 11 74 und Jten Walter 041 250 34 24	
Anmeldung	bis Samstag 21. November 2020	18.00 Uhr, an Wanderleitung

Zur Erinnerung

Damit die Wanderleitung Änderungen oder Absage der Wanderung mitteilen kann, bitten wir um eine **Anmeldung aller Teilnehmenden, auch der GA-Besitzer**.

Die Wanderleitung besorgt bei der SBB ein **Gruppenbillett ab Littau - Gasshof**.

Bestellte Billette **müssen** auch dann bezahlt werden, wenn die Reise nicht angetreten wird.

Wer kein gültiges Billett vorweisen kann, zahlt nebst dem Fahrpreis einen Zuschlag von mindestens Fr. 100.-

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmers

D A N K E

Liebi Wanderinnen, liebi Wanderer,

Es ereignisrichs Wanderjahr, ghört bald de Vergangeheit a.

Mier Wanderleiter danke Eui för d'Begleitig uf usne usgheckte Wandrige.

Leider hed üs Corona zo vele schöne Wandrige e Bängel zwösche Bei gschtosse.

Aber ned desto z'rotz, hoffe mier Wanderleiter, dass er au im 2021 so zahlrich metwanderid.

Danke.

Peter, Urs, Stani, Walti



Wanderleiter v.L. Stanislaus Lorenc, Urs Geiser, Walter Jten, Peter Bischof (Obmann)



28. Juli 2020: Littauer Wandergruppe lustwandelt durch Reussbühl (Bild Hong Phuong Bui)

Gemeinsam mit dem Velo ausfahren

10 Jahre Velofahren am Montag, eine Erfolgsgeschichte



Jubiläums-Velotour nach Sins, 22. Juni 2020



Seppi Fries Sämi Fischer Hans Thalmann Martin Bühlmann

Anno 2010, hat **Josef Fries**, zusammen mit **Martin Bühlmann**, **Sämi Fischer** und **Hans Thalmann**, im Anschluss an eine Ferienwoche im Kaiserstuhl, diese Montagsvelotouren ins Leben gerufen: jeden Montag von Mai bis September, ohne Anmeldung, meist am Vormittag und drei Mal ganztags.

In dieser frühgeschichtlichen Zeit ohne Elektrovelo durfte man Steigungen auch zu Fuss bewältigen und man wartete gemächlich auf Walti Jten, der die Letzten begleitete.



Das Elektrovelo hat nicht nur für höhere Geschwindigkeit, sondern auch für Gleichstellung gesorgt.

Unvergesslich sind die festlichen Mittagspausen im Obstgarten der Familie Schmid in Hitzkirch und die Kaffeepausen im lauschigen Garten der Familie Bühlmann in Ligschwil. Die eindrücklichen Bilder, insbesondere von Hong Phuong Bui, zeugen vom vielfältigen Liebreiz unserer Luzerner Landschaft.



Obmann Hans Thalmann begrüsst die 28 Velofahrenden: «Herzliche Gratulation! Wir alle feiern heute ein Jubiläum. Vor 10 Jahren trafen wir uns erstmals, um immer am Montag-Vormittag eine Velotour zu unternehmen». Und ohne weitere Reden, führt er die velofahrende Gesellschaft, zusammen mit seinen Team-Kollegen Peter Wagner, Hanspeter Hostettler, Jakob Manser und Carlo Matzinger, durch die Jubiläumslandschaft: über Ballwil nach Sins und zurück über Kloster Frauenthal, Cham und Rotkreuz nach Luzern.

Herzlichen Dank an die früheren und heutigen Veloleiter für diese vielen Veloerlebnisse.

Das aktuelle Veloteam mit Hans Thalmann als Obmann:



Peter Wagner Hanspeter Hostettler Kobi Manser Carlo Matzinger Hans Thalmann

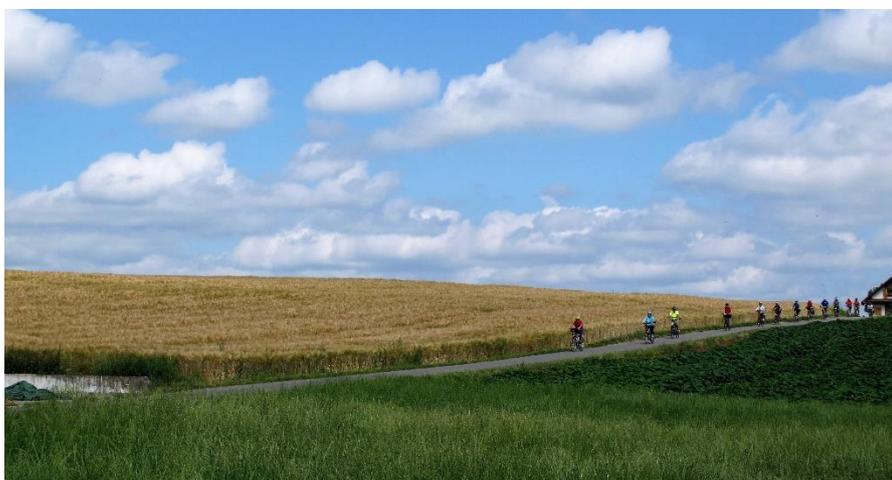


Fotorückblick nächste Seite

10 Jahre velofahren am Montag

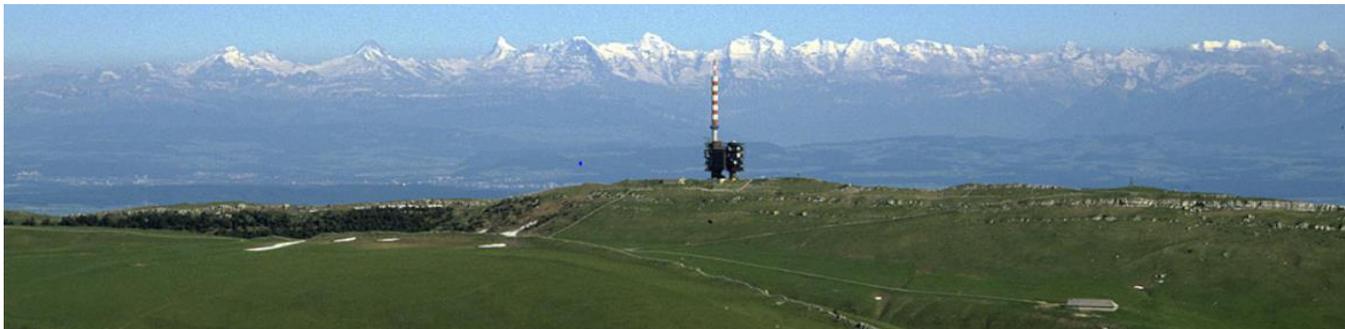
Fotorückblick auf www.senioren-littaureussbuehl.ch

Kleine Auswahl aus dem Fotorückblick auf unserer Webseite mit Bildern von Hong Phuong Bui, Walter Jten, Peter Wagner, Hanspeter Hostettler, Hans Thalmann, Hanni Brunner, Steve Haite, Bruno Peter





Herbstausflug: Seifenfabrik und Chasseral, Kanton Bern



Dienstag 15. September 2020

Der Ausflug hat stattgefunden. Der Bericht erscheint in der nächsten Senioren-Post **und ab sofort auf unserer Webseite.**

Ausflug zur Wallfahrtskirche Hergiswald mit Führung

Dieser Ausflug wurde Corona bedingt abgesagt. Wir werden ihn nächstes Jahr neu ausschreiben.

Boccia-Spielen

Jeweils am 1. und 3. Montag im Monat, 13.30 Uhr in der Boccia-Halle Ruopigenmoos.

Auch Frauen sind herzlich willkommen. Boccia ist ein Gesellschaftsspiel und braucht etwas Geduld und Konzentration. Bei uns ist auch Geselligkeit nach dem Spiel wichtig. Seniorinnen und Senioren sind herzlich zu einem Probelauf auf unserer Bahn eingeladen.

Leiter: Erwin Keiser,

Reussmatt 10, 6032 Emmen, 041 260 43 79

Singen für Frauen und Männer

Montag, 09.00 – 10.00 Uhr

im reformierten Kirchenzentrum Littau

Termine: 2. November, 7. Dezember 2020

Am Klavier: Franz Buchwalder, Seuzach, 052 335 03 25

Seniorenwanderferien in Lenk i.S. Vorschau 2021

Die Ferienwoche 2020 musste wegen der Corona-Massnahmen leider abgesagt werden.

Wir haben für das nächste Jahr im selben Hotel Kreuz* in Lenk i.S. vom 21. Bis 28. August 2021 reserviert.**

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich das Datum vormerken würden.

Die Ausschreibung erfolgt in der Senioren-Post 2/2021.

Werner Steiger



Senioren-Post online: www.senioren-littaureussbuehl.ch

Man findet die Webseite mit Google am einfachsten, z.B. unter „senioren littau“ bzw. „senioren reuss“ oder mit nebenstehendem QR-Code.

Die ersten beiden Seiten erleichtern den Einstieg zu den vielfältigen Angeboten und zu den Bildern und Berichten über die Anlässe der Trägergruppen.

Die Ausgaben der Senioren-Post stehen jederzeit zur Verfügung.

Unter «Bilder und Berichte», alle Anlässe, Ausflüge, Wanderungen, Lotto und Fasnacht in Littau und Reussbühl.

Die Bilder und Berichte der Leser führen in viele Länder Europas, sogar nach Australien/Neuseeland und Kanada. Und natürlich auch nach Littau und Reussbühl. Lassen Sie sich überraschen!



Herbstboten

Die roten Beeren der Eberesche leuchten im Sonnenlicht. Die Beeren nennt man auch Vogelbeere und den Baum Vogelbeerbaum.

Die Eberesche wächst vom Flachland bis in hohe alpine Lagen.

Die reifen Früchte dienen den Vögeln als Nahrung, können aber auch zu Konfitüre oder Liqueur verarbeitet werden.

Der Anblick der leuchtend roten Vogelbeeren erfreuen zudem aufmerksame Spaziergänger oder Wanderer.



Liebe Leserinnen und Leser,

Ein schöner Sommer ist vorbei. Jetzt hoffen wir auf ein paar warme Herbsttage.

Am Dienstag, 13. Oktober 2020 beginnt unser Herbst – Winterprogramm.

Bis im Frühjahr 2021 wird das Programm im bisherigen Rahmen durchgeführt.

Wie es nachher weitergeht ist ungewiss. Die intensive Suche nach einer Leitung für das Aktive Alter Reussbühl verlief bisher ohne Erfolg. Vielleicht haben wir nicht die richtigen Personen angesprochen. Wir bekamen aber auch keine ernsthaften Hinweise oder sonstige Reaktionen.

Noch besteht die Hoffnung, dass sich ein paar jüngere Seniorinnen oder Senioren zusammentun, welche die Weiterführung der Seniorenvereinigung, vielleicht auch in einer anderen Form, an die Hand nehmen.

Wie es weiter geht, ist noch offen.

Im Namen des Vorstandes:

Hanni Wyss, Präsidentin, Tel. 041 250 24 09, E-Mail: wysshans42@bluewin.ch

Vorstandsmitglieder:

Lotte Dousse, Agnes Huonder, Toni Portmann, Hans Wyss



Wanderung vom 3. September 2020, Neuägeri - Lorzentobel - Höllgrotten – Baar. Alle Bilder von Sepp Roos und Hans Wyss auf unserer Webseite



Sie brauchen Unterstützung und Entlastung. Wir helfen im Alltag zuhause.

Seit über 40 Jahren unterstützen wir in der Stadt Luzern schnell, unkompliziert und kompetent Familien, Seniorinnen und Senioren und überhaupt alle, die Hilfe im Alltag benötigen. Wir freuen uns über Ihren Anruf.

SOS
Dienst Luzern
Hauswirtschaft, Alltagsunterstützung und Familienhilfe
041 342 21 21 | www.sos-luzern.ch
Brünigstrasse 20 | 6005 Luzern | info@sos-luzern.ch
Ein Angebot der Kirche

Veranstaltungen des Aktiven Alter Reussbühl

Die Termine gelten als «voraussichtlich». Sollten sich die Corona-Vorgaben des Bundes oder der Kantone ändern, werden wir kurzfristig über die Durchführung entscheiden.

Corona – Schutzmassnahmen

Wer sich krank oder unwohl fühlt bleibt besser zuhause.
(Siehe Weisungen und Empfehlungen des BAG)
Wir verzichten aufs Händeschütteln.
Wir desinfizieren die Hände.
Anwesende werden beim Eingang namentlich erfasst.

Jassen im Restaurant Don Carlos Ruopigen

Dienstag, 14.15 Uhr: Voraussichtlich 6. Oktober, 3. November, 15. Dezember 2020,
Auskunft: Marietta Lichtsteiner, Obermättlistrasse 26, 6015 Luzern, Tel. 041 260 63 79
Josette Zemp, Waldstrasse 49, 6015 Luzern, Tel. 041 260 87 85

Wanderungen

Seite 10

Donnerstag, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember 2020

Eröffnungsveranstaltung

Dienstag, 13. Oktober 2020, 14.00 Uhr, im Restaurant Philipp Neri
Programm: Jahresbericht mit Video vom Ausflug von Walter Herzog, Kassenbericht
Wie geht es weiter mit dem Aktiven Alter Reussbühl
Eveline Schrag, von der Anlaufstelle Alter orientiert über «Gutscheine für selbstbestimmtes Wohnen»
Musikalische Unterhaltung mit dem «Quartett Biscotti» mit Tessinerlieder
Das Aktive Alter offeriert etwas zur Stärkung.

Pro Senectute Herbstsammlung 2020

Seite 12

(Die Helfergruppe wird aufgeboten)

Bildervortrag: Vietnam erwacht aus seiner Schönheit

Seite 9

Dienstag, 17. November 2020, 14.00 Uhr, im Restaurant Philipp Neri
Referent: Bui Hong Phuong, von Littau
Zu Beginn des Nachmittags gedenken wir unseren Verstorbenen

Seniorenachmittag (ohne Chlausbesuch)

Dienstag, 1. Dezember 2020, 14.00 Uhr, im Restaurant Philipp Neri
Zu Beginn Adventsfeier. Gemütliches Beisammensein.
Gemeinsames Essen, dazu bitten wir um **Anmeldung** bis 29. November 2020 an:
Hanni Wyss, Tel. 041 250 24 09, oder per E-Mail: wysshans42@bluewin.ch



02.07.2020, Sihlbrugg - Neuheim (Hans Wyss)

Vortrag von Bui Hong Phuong

Vietnam erwacht aus seiner Schönheit

Dienstag, 17. November 2020, 14.00 Uhr, im Restaurant Philipp Neri

Wir kennen Vietnam aus der Vergangenheit als ein armes Land. Ein Land, dessen Geschichte und Kultur tief geprägt ist von tausend Jahren chinesischer Fremdherrschaft und über hundert Jahre französische Kolonialmacht.

Dann die barbarische japanische Besatzung im 2. Weltkrieg. Und zuletzt der grausamste Krieg in der Geschichte Vietnams gegen die Amerikaner, der im Jahr 1975 endete und beide Teile des Landes wieder im Frieden vereinte.



Im Land herrscht seitdem grosse Aufbruchstimmung, was selbstbewusst, gastfreundlich und friedlich zum heutigen Vietnam gehört.

Vietnam besitzt einen Reichtum an Bodenschätzen, eine goldene, lange Meeresküste sowie das riesige, fruchtbare Mekongdelta und natürlich eine atemberaubende Natur.

Als ehemaliger vietnamesischer Boatpeople (Flüchtling), schon seit knapp 40 Jahren in Littau ansässig, ist es mir eine Freude diese traumhafte Landschaft in Form von Bildern an unsere Seniorinnen und Senioren zu vermitteln.



02.07.2020 Sihlbrugg-Neuheim (Hans Wyss)



06.08.2020 Holderkäppeli – Eigenthal (Hans Wyss)

Wandergruppe Reussbühl

Liebe wanderfreudige Seniorinnen und Senioren, gegenwärtig beherrscht das Coronavirus unseren Alltag. Leider ist noch nicht vorauszusehen, wie lange die Auflagen und Einschränkungen, die der Bundesrat erlassen hat, noch bestehen bleiben. Wir hoffen und würden uns freuen, die vorgeschlagenen Wanderungen mit euch durchführen zu können. **Wir werden jeweils kurzfristig entscheiden.** Bleibt gesund. Das Wanderleiterteam

Donnerstag, 01. Oktober 2020

Wanderzeit ca. 2¾ Std

Lungern – Balmiwald – Burgkapelle – Lungern Auf- und Abstieg je ca. 270 m)
Wanderung auf dem alten Brünigsaupfad

Besammlung 08.15 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum
Abfahrt 08.22 Uhr Bus Nr. 40, 09:06 Uhr ab Bahnhof Luzern nach Lungern
Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst
Rückkehr ca. 16.30 Uhr

Anmeldung Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09

Verpflegung Aus dem Rucksack, oder bei der kleinen Bergwirtschaft „Chäppeli“

Ausrüstung Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke

Wanderleitung Hans Wyss, Tel. 041 250 24 09 Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51

Donnerstag, 05. November 2020

Wanderzeit ca. 2½ Std

Sins – Sankt-Wolfgang – Hünenberg-Zythus Auf- und Abstieg ca. 100 m)

Besammlung 08.05 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum
Abfahrt 08.22 Uhr Bus Nr.40,
08.38 Uhr ab Bahnhof Emmenbrücke (Gleis 2) nach Rotkreuz
09.22 Uhr in Rotkreuz umsteigen nach Sins, (Gleis 6CD)
Kollektiv- Billett wird von der Wanderleitung gelöst
Rückkehr ca. 16.00 Uhr

Anmeldung Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78

Verpflegung Aus dem Rucksack,

Ausrüstung Halbtax-Abo / GA, Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke

Wanderleitung Sepp Roos, Tel. 041 250 88 78 Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51

Donnerstag, 03. Dezember 2020

Wanderzeit ca. 1½ oder 2 Std

Schlusswanderung Leichte oder mittlere Wanderung
Die Wanderung wird bei jedem Wetter durchgeführt

Besammlung 13.00 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum oder
13.30 Bahnhof Luzern beim Torbogen

Abfahrt 13.07 Uhr Bushaltestelle Ruopigen-Zentrum
Billette bitte selbst lösen: Tageskarte Zone 10 oder Pässepartout

Anmeldung Am Vortag 13.00 bis 14.00 Uhr bei Paul von Flüe, Tel. 041 260 63 51

Ausrüstung Wanderschuhe, Regenschutz, Wanderstöcke

Wanderleitung Paul von Flüe, Hans Wyss, Johanna Walser, Sepp Roos, Eugen Lotter

Bei zweifelhaftem Wetter gibt die Wanderleitung Auskunft über die Durchführung.

Die Teilnahme an den geführten Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die Versicherung ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers.

Meditatives Wandern?



Senioren Ausflug vom 18. August 2020 nach Hallau.

Noch in der Nacht hat es gewittert und geregnet. Am Morgen aber zogen die dunklen Wolken gegen Osten ab und von Westen her kam der blaue Himmel immer mehr zum Vorschein.

Eine muntere Schar Ausflügler erwartete den Doppelstockcar von Roland Zemp. Dieses Jahr waren wir 45 Teilnehmende, wegen der Terminverschiebung aber auch wegen der Coronasituation etwas weniger als sonst.

Die Fahrt ging durchs Knonaueramt und nach dem berühmten Gubristtunnel zum Restaurant Waldhaus beim idyllischen Katzensee.

Gestärkt mit Kaffee und Gipfeli fuhren wir weiter durchs Zürcher Unterland, Eglisau, Klettgau nach Hallau. Dort erwartete uns Herr Keller von Keller's Weinstube zu einer Fahrt durch die schöne Landschaft rund um Hallau.



Vom bequemen Wagen aus, gezogen von einem Traktor, genossen wir die Aussicht und bekamen allerhand über den Rebbaun zu hören.



Anschliessend genossen wir das ausgezeichnete Mittagessen in der Weinstube und natürlich den Wein dazu aus den hauseigenen Rebbergen.

Trotz dunkler Wolken über dem Schwarzwald blieb es weitgehend trocken.

Auf der Weiterfahrt war noch ein Abstecher zum Rheinfall vorgesehen.

Kaum waren wir unten am Ufer beim imposanten Wasserfall begann es zu regnen. So kamen die vorsorglich mitgenommenen Regenschirme doch noch zur Anwendung. Andere konnten unterstehen und den Ausblick vom trockenen aus geniessen.

Trotz etwas Stau rund um Zürich und vor Luzern kamen wir pünktlich in Reussbühl an.

Es war ein erlebnisreicher Tag, den wir sicher gerne in Erinnerung behalten werden.

Hans Wyss

Bilder Hans Wyss und Toni Portmann

Alle Bilder und ein Video von Walter Herzog auf unserer Webseite



Pilotprojekt «Ball Kinetik – Spiel und Spass über Generationen»

Pro Senectute Kanton Luzern testet ein neuartiges Bewegungsprojekt «Ball Kinetik». Grosseltern spielen zusammen mit ihren Enkeln. Für die Durchführung dieses Pilotprojektes sind Seniorinnen, Senioren und deren Enkelkindern gesucht.

Das neuartige Bewegungsprojekt «Ball Kinetik – Spiel und Spass über Generationen» wurde im Rahmen einer Projektarbeit von Studierenden der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, der Firma Living Sport und Pro Senectute Kanton Luzern konzipiert.

Das Ziel von Ball Kinetik ist es, den Generationenaustausch zu fördern und die körperliche und geistige Gesundheit der Teilnehmenden positiv zu beeinflussen. Auf spielerische Art

und Weise treten beide Generationen miteinander in Kontakt.

Die gemeinsame Zeit soll von Glücksgefühlen und einem fröhlichen Miteinander geprägt sein.

Haben Sie Lust und Zeit mitzumachen? Dann melden Sie sich noch heute zum kostenlosen Schnuppernachmittag an.

Wir freuen uns auf Sie!

Rob-Jan Winter, Living Sport – Leiter Ball Kinetik

Marcel Schuler, Pro Senectute Kanton Luzern, Leiter Bewegungsprojekte

Wir laden Sie ein zum Ausprobieren - kostenloser Schnuppernachmittag

Samstag 17. Oktober 2020, 14.30 bis 16.30 Uhr

Turnhalle Schulhaus Littau Dorf, Ritterstrasse 1, 6014 Littau

Weitere Informationen und Anmeldung bei

Rob-Jan Winter, 079 433 92 33, rob-jan@livingsport.ch

Der Anlass wird im Rahmen eines Corona-Schutzkonzeptes durchgeführt.

Je nach Entwicklungen kann es zu kurzfristigen Konzeptanpassungen kommen.



Pro Senectute Kanton Luzern - Herbstsammlung 2020

Gemeinsam stärker. Dafür sorgen wir. Auch in Zukunft.

Vom 21. September bis 31. Oktober 2020 führt Pro Senectute Kanton Luzern die diesjährige Herbstsammlung durch. „Gemeinsam stärker. Dafür sorgen wir. Auch in Zukunft.“ – so lautet das Motto. Mit Ihrer Spende sorgen Sie dafür, dass Seniorinnen und Senioren in der Schweiz möglichst lange am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, auch in schwierigen Zeiten.



Mit den Spenden aus der Bevölkerung kann Pro Senectute Kanton Luzern die kostenlose Sozialberatung sowie das Engagement für ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben weiterhin flächendeckend im ganzen Kanton anbieten. Während der diesjährigen Herbstsammlung vom 21. September bis 31. Oktober 2020 sind wiederum rund 700 freiwillige Helferinnen und Helfer, unter Einhaltung der Schutzmassnahmen, in den Gemeinden des Kantons Luzern, persönlich oder brieflich, unterwegs. Dieses Jahr kann zum ersten Mal auch bargeldlos via TWINT gespendet werden. Ein Teil des gespendeten Geldes wird für die Altersarbeit in der jeweiligen Gemeinde eingesetzt. Jede einzelne Spende trägt dazu bei, dass Pro Senectute Kanton Luzern die dringend notwendige Arbeit im Dienste älterer Menschen weiterführen kann.

In der Krise ist Verlass auf Pro Senectute

„Gemeinsam stärker. Dafür sorgen wir. Auch in Zukunft.“ So lautet der Slogan der Herbstsammlung 2020. Seniorinnen und Senioren sind in vielen Bereichen eine unverzichtbare Stütze für die Gesellschaft. Sie sorgen unter anderem für ihre Partner, sie unterstützen ihre Kinder und Enkel, sie geben ihre Berufserfahrungen an die jüngere Generation weiter oder engagieren sich sehr oft in der Freiwilligenarbeit.

Und wenn sie einmal nicht mehr weiter wissen, ist Pro Senectute für sie da. Leider erleben wir aber auch viele traurige Schicksale. Wir wissen, worauf es in solchen Momenten ankommt. Wir helfen älteren Menschen, Krisen zu meistern, und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Unser Engagement fördert die finanzielle, rechtliche und gesundheitliche Selbstständigkeit - dies nicht nur in der Corona-Zeit, sondern auch in Zukunft. Verlässlich und kompetent.

Dank den Spenden aus der Herbstsammlung können diese Angebote weiterhin im ganzen Kanton Luzern angeboten werden. Mit Ihrer Spende sorgen Sie dafür, dass Seniorinnen und Senioren in der Schweiz möglichst lange am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, auch in schwierigen Zeiten.

Das Aktive Alter Reussbühl und das Aktive Alter Littau übernehmen die Verteilung der Spendencouverts.

Das Hospiz Zentralschweiz



Am 6. Januar dieses Jahres wurde an der Gasshofstrasse 18 in Luzern/Littau das Hospiz Zentralschweiz eröffnet. Vielen Menschen, die in Littau und Umgebung wohnen, ist das Haus seit Jahren vertraut, steht es doch seit 1960 mitten im Zentrum von Littau. Dr. med. Daniel Schnyder führte hier viele Jahre seine Hausarztpraxis und lebte auch in diesem Haus. Nach dem Tod des kinderlosen Ehepaars ging das Haus in andere Hände über. Im November 2016 erwarb die Stiftung Hospiz Zentralschweiz das Gebäude. Ziel war es, in dem schützenswerten Haus das erste Hospiz der Zentralschweiz zu eröffnen.

Die Bauarbeiten begannen im September 2018 und das Haus wurde aus seinem Dornröschenschlaf geweckt. Bis im November 2019 wurde das bestehende Gebäude komplett renoviert. Im weitläufigen Garten entstand zudem ein Neubau mit 12 Einzelzimmern. Dank der sorgfältigen architektonischen Planung und Ausführung ist es gelungen, beide Bauten zu einem grossen Ganzen zu vereinen, das alle Anforderungen an ein Hospiz erfüllt.

Was wird in dem Haus genau angeboten?

In der Palliativen Beratungspraxis können Menschen mit einer belastenden Diagnose eine Konsultation vereinbaren und die schwierige Situation besprechen. Dies geschieht unter Einbezug des Hausarztes, sofern der Patient, die Patientin das wünscht.

Im sogenannten Tageshospiz (8 Plätze) werden Menschen tagsüber begleitet, die zuhause nicht betreut wären. Vielleicht braucht das pflegende Umfeld Entlastung und weiss so den Kranken gut umsorgt im Tageshospiz. Abends kehrt die kranke Person wieder in ihr Daheim zurück.

Falls ein längerer Entlastungsaufenthalt gewünscht wird, ist auch das möglich: Der Patient verbringt dann

einige Tage bis Wochen im Hospiz und geht danach wieder heim.

Menschen am Lebensende finden im Hospiz einen Ort, an dem sie gut begleitet und zusammen mit ihren Angehörigen betreut werden. Das ist gerade dann wertvoll, wenn eine Betreuung im eigenen Daheim nicht mehr möglich oder die Situation zu komplex und schwierig ist. Dies geschieht bis zum Eintritt des natürlichen Todes.

Der Vollzug des assistierten Suizids ist im Hospiz ausgeschlossen. Das Thema Sterben jedoch gehört in den Alltag und wird von den verschiedenen Berufsgruppen aufgenommen: Pflege, Seelsorge, Hauswirtschaft, Administration und Medizin arbeiten zum Wohl des Patienten eng zusammen.



Jeden Dienstagnachmittag um 14 Uhr findet eine öffentliche Führung durchs Haus statt, für die man sich auf der Internetseite direkt anmelden kann:

www.hospiz-zentralschweiz.ch.

Dr. med. Sibylle Jean-Petit-Matile
Geschäftsleitung Stiftung Hospiz Zentralschweiz
Ärztin im Hospiz

Ökumenischer Besuchsdienst Littau und Reussbühl

Möchten Sie regelmässig besucht oder begleitet werden?

Fühlen Sie sich manchmal einsam und würden sich über einen Besuch freuen?

Wären Sie froh, wenn jemand Sie beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder zum Spazieren begleiten würde?

Vermissen Sie regelmässigen Kontakt und Austausch?

Dann könnte unser kostenloses Angebot des ökumenischen Besuchsdienstes etwas für Sie sein! Wir freuen uns über Ihren Anruf.

Möchten Sie bei unserem ökumenischen Besuchsdienst mitarbeiten?

Haben Sie Interesse an einer sinnvollen und ehrenamtlichen Tätigkeit, die viel Freude bringen kann?

Können Sie sich vorstellen, einen älteren oder jüngeren Menschen regelmässig zu besuchen oder zu begleiten? Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken?

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Vermittlungsstelle des ökumenischen Besuchsdienstes

Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin

Ritterstrasse 59, 6014 Luzern

Telefon: 041 250 13 60, Email: monika.zrotz@reflu.ch

HANDARBEITSTREFF

1. Oktober, 5. November & am 3. Dezember 2020,

jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr, in der reformierten Kirche Littau-Reussbühl.

Herzlich willkommen zum gemeinsamen Handarbeiten!

Stricken, häkeln oder sticken, egal - zusammen handarbeiten, schwatzen und lachen

macht Spass! Expertinnen in Handarbeitsfragen sind jeweils vor Ort.

Natürlich gibt's dazu auch Kaffee, Tee und Kuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

Noch Fragen?

Sozialdiakonin Monika Z'Rotz-Schärer gibt gerne Auskunft: 041 250 13 60 – mo-

nika.zrotz@reflu.ch



CINEDOLCEVITA 2020/2021

stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama

www.stattkino.ch Eintritt Fr. 13.--

Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhl-gängig. Reservationen werden empfohlen: Tel. 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch

Bei Redaktionsschluss stand das neue Programm noch nicht zur Verfügung. Aktuel-

les auf den Webseiten www.stattkino.ch und www.senioren-littau-reussbuehl.ch

oder in der nächsten Senioren-Post

Di 29. September, 14.00

DER IMKER

von Mano Khalil, Schweiz 2013, 107 Min., OV/d
Ibrahim Gezer hat in seiner kurdischen Heimat alles verloren: seine Frau, zwei seiner Kinder und mit seinen über fünfhundert Bienen-völkern auch die Lebensgrundlage.

Geblieden ist ihm nur die Liebe zu den Bienen und das unerschütterliche Vertrauen in die Menschen. Nach einer langen und entbehrungsreichen Odyssee schöpft Ibrahim Gezer in der Schweiz neue Hoffnung.

3. November, 14.00

GESTORBEN WIRD MORGEN

von Susan Gluth, Deutschland/USA 2019, 74 Min., OV/d
In Anwesenheit der Regisseurin und Beat Bühlmann, Journalist und Gerontologe Es gibt einen Ort in Arizona, der ist so friedlich, dass man dorthin kommt um zu sterben. Sun City, eine Stadt - geschaffen für die Generation 55+. Mitten in der Wüste, unter Palmen, bei immer blauem Himmel und roten Sonnenuntergängen, mit unzähligen Apotheken und besonders breiten Straßen, damit den rüstigen Autofahrern nichts passiert.

1. Dezember, 14.00

RAMEN SHOP

von Eric Khoo, Singapur/Japan/Frankreich 2018, 90 Min., OV/d
Für den jungen Koch Masato ist Ramen mehr als Nudelsuppe: Die Welt der Düfte und Aromen ist seine Leidenschaft und voller Erinnerungen an die jung verstorbene Mutter. Seine Eltern lernten sich in Singapur kennen und eröffneten Jahre später in Japan ihr eigenes Restaurant. Nach dem überraschenden Tod seines Vaters macht sich Masato auf eine kulinarische Reise nach Singapur.

15. Dezember, 14.00

DANIEL HOPE

von Nahuel Lopez, Deutschland/Schweiz 2017, 103 Min., OV/d
Er ist Musiker mit Sinn und Gefühl für Außergewöhnliches. Der Weltklasse-Geiger Daniel Hope zählt zu den spannendsten Persönlichkeiten des internationalen Musiklebens. Leidenschaftliche künstlerische Neugier, Intensität und Menschlichkeit zeichnen sein Musizieren aus. Dass sich Klassik für jeden lohnt, sein Credo.



Mittagstisch für Jung und Alt, im Pfarreisaal der Kath. Kirche Littau

Gemeinsam das Essen geniessen, zusammen plaudern, das regt zur Gemütlichkeit an. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen.

Jeweils 12.00 Uhr, Donnerstag, 15. Oktober, 19. November, 17. Dezember 2020.

Def. Durchführung auf www.pfarrei-littau.ch

Kosten Fr. 10.- pro Person und Fr. 25.- für Familien mit 2 kleinen Kindern

Anmeldeschluss jeweils Dienstag bis 12.00 Uhr beim Pfarreisekretariat 041 259 01 80

Spielnachmittage im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, 14. Oktober, 11. November und 16. Dezember 2020 von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr

Wir spielen alte und neue Gesellschaftsspiele und geniessen eine unbeschwerte Zeit in offener Runde. Haben Sie ein Lieblingsspiel? Bringen Sie es doch mit und lassen Sie sich vom Spielfieber anstecken!

Bei Fragen wenden Sie sich an: Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60

Mittagstisch im reformierten Kirchenzentrum, Ritterstrasse 59

Mittwoch, 14. und 28. Oktober, 11. und 25. November und 16. Dezember 2020, jeweils 12.15 Uhr

Essen ohne Wein Fr. 8.--; Essen mit Wein Fr. 10.--

An- und Abmeldungen jeweils bis am vorhergehenden Montag.

an Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin, 041 250 13 60 oder diakonie.littau@lu.ref.ch

Senioren-Turnen, Pro Senectute

Je Mittwoch, 14.45 – 15.45 Uhr (ausser Schulferien), Turnhalle Ruopigen

Margrit Berger, Hubelstrasse 22, 6012 Obernau, 041 320 16 69

Ruth Wagner, Eichenstrasse 30, 6015 Luzern, 041 260 67 36

Beatrice Anderegg, Waldstrasse 47, 6015 Luzern, 041 250 15 13

Seniorenturnen, TSV Littau, Seniorenriege „Mobile“

Je Mittwoch, 16.00 bis 17.15 Uhr, Turnhalle Matt

Ansprechpersonen: Fritz Wolbers, Gasshof 9 041 250 48 26

Martin Bühlmann, Flurstrasse 5 041 250 18 13

Doris Moritz, Matthof 6 041 250 28 69

Während der Schulferien entfallen die Turnstunden.

www.tsvlittau.ch/riegen/seniorenriege/

Wasserfitness, Pro Senectute

Wöchentlich jeden Freitag, ausser während der Schulferien

Kurs 1: 08.15 bis 09.10 Uhr

Kurs 2: 09.15 bis 10.10 Uhr

im Hallenbad Schubi, Udelbodenstrasse 44, Littau

Kursgeld pro Lektion: Fr. 11.50, mit Abo Fr. 10.50 inkl. Eintritt

Auskunft neu: Judith Bollinger, 041 361 19 48

Fitness mit Musik, Pro Senectute

in der Turnhalle Schulhaus Fluhmühle Jeden Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr

Probelektion gratis; Fr. 5.- pro besuchte Lektion

Wir freuen uns auf Ihre telefonische Anmeldung oder auf Ihren spontanen Besuch in einer Probelektion

Barbara Vanza, Buchrain, 041 760 59 53 und Violette Besson

Während der Schulferien entfallen die Turnstunden

Mittagstisch im Restaurant Philipp Neri Reussbühl

Gemeinschaft pflegen, miteinander plaudern und zusammen essen.

Jeden ersten Freitag des Monats, um 12 Uhr, laden wir Sie zu einem gemeinsamen Mittagstisch ein:

9. Oktober, 6. November, 4. Dezember 2020.

Das Essen inklusiv Wasser auf dem Tisch kostet Fr. 12.- für Erwachsene, Fr. 6.- für Kinder bis 12 Jahren.

Vergünstigung mit Kulturlegi.

Anmeldung bis am vorhergehenden Donnerstag im Pfarreisekretariat unter 041 269 01 20.

Pro Senectute Kanton Luzern

Pro Senectute Luzern

bietet ein breites Spektrum Dienstleistungen für Senioren und Seniorinnen und deren Angehörige an:

Finanzen, Steuern, Wohnen, Gesundheit, Recht, Mahlzeitendienst, Alltagshilfen, Umzugshilfe, Freizeitangebote

Wir verweisen auf die Webseite:

www.lu.pro-senectute.ch

und auf die Adresse der Geschäftsstelle:

Pro Senectute Kanton Luzern
Geschäftsstelle
Maihofstrasse 76, Postfach 3640
6002 Luzern
041 226 11 88, info@lu.prosenectute.ch

Ortsvertreter

Littau: Markus Geisseler, Jodersmatt 7, 6014 Luzern,
079 382 89 54 oder 041 250 24 86

Reussbühl: Stefan Gilli, Eichenstrasse 18, 6015 Luzern,
041 260 69 69 oder 079 583 35 65

SOS Dienst Luzern

Hauswirtschaft, Alltagsunterstützung und Familienhilfe
Brünigstr. 20, 6005 Luzern, 041 342 21 21,
www.sos-luzern.ch

Infostelle Demenz, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern
041 210 82 82

Spitex Luzern-Littau

Krankenpflege/Hauspflege/Haushalthilfe, Brünigstrasse
20, 6005 Luzern, 041 429 30 70, www.spitex-luzern.ch

Haushilfe Luzern

Hauspflege/Haushalthilfe/Begleitung/Betreuung
Birkenstrasse 9/112, 6003 Luzern
041 360 92 20, www.haushilfe-luzern.ch

Ökumenischer Besuchsdienst

Littau und Reussbühl
Vermittlungsstelle:
Monika Z'Rotz-Schärer, 041 250 13 60, Ref. Kirche

Fluckmättli, Tages- und Halbtagesbetreuung für hilfsbedürftige Menschen

Fluckmättli 1, 6014 Luzern, Eva Waser-Lustenberger,
info@fluckmaettli.ch, 041 / 250 45 38,
www.fluckmaettli.ch

Anlaufstelle Alter, Stadt Luzern

Kostenlose Beratung zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Wohnen und Finanzen
Obergrundstrasse 1, 6002 Luzern
Tel. 041 208 77 77

anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
www.anlaufstelle-alter.stadtluzern.ch

Vicino im Fanghöfli, Littau

in unserem Quartier alt werden
Treffpunkt, Informations- und Kontaktstelle
info@vicino-luzern, 041 520 75 91, www.vicino-luzern.ch

VIVA, Beratung Wohnen im Alter

Schützenstrasse 4, 6003 Luzern
Tel. 041 612 70 40

AHV-Zweigstelle, Obergrundstr. 1, 6003 Luzern

Für AHV, Ergänzungsleistungen, Prämienverbilligung, Zusatzleistungen. **Dienstagvormittag geschlossen.**
041 208 83 33

Stiftung Der rote Faden für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Bramberghöhe 4, 6004 Luzern
www.derrotefaden.ch, 041 240 70 44

Für Alterswohnungen in Littau-Reussbühl

Baugenossenschaft Matt, Grubenstr. 16, 6014 Luzern
041 259 22 88, www.bgmatt.ch

Wohnbaugenossenschaft WGL Littau,
041 250 27 37, www.wohnbaugenossenschaft-wgl.ch

Baugenossenschaft Reussbühl,
041 250 32 22, www.bg-reussbuehl.ch

Senioren-Universität und Senioren Volkshochschule

Schweizerhofquai 2, 6004 Luzern, 041 410 22 71
www.sen-uni-lu.ch

Die städtische Internetplattform Luzern 60plus

www.luzern60plus.ch

SOS-Fahrdienst der Senioren-Drehscheibe
Sonja Schmitter, Ruopigenring 89, 6015 Luzern
Neu 079 810 57 71 (041 250 13 87)

Auskunft und Reservation mind. zwei Tage im Voraus
jeweils Montag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 11 Uhr

Da beim Sterben

Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker,
Postfach, 6000 Luzern 7,
www.da-beim-sterben.ch, 041 675 02 20



Überall für alle

SPITEX
Stadt Luzern

Ihre öffentliche Spitex
in Luzern – 365 Tage und
Nächte im Jahr für Sie da!

041 429 30 70

Weitere Informationen:
spitex-luzern.ch

B-ECONOMY P.P. 6014 Luzern

DIE POST
Post CH AG

Impressum

Herausgeber: Aktives Alter Littau und Reussbühl und
Senioren-Drehscheibe Reussbühl-Littau

Redaktionsteam: Hanni Brunner, Josef Fries, Bruno Peter,
Stephanie Rey-Koller, Hans Wyss, Rosemarie Zemp

Redaktionsadresse: Bruno Peter
Unterwilrain 34, 6014 Luzern, 041 250 40 78
hedybruno.peter@bluewin.ch

Druck: PK-Druck Kronenberger, 6015 Luzern

Auflage 2520 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss: 16. November 2020